

**H1N1** နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုတိ  
အတွက် နောက်ထပ်အချက်အလက်  
ရရှိ အင်တာနှင်းအချိတ်အဆက်များ

[www.cdc.gov/h1n1flu/pregnancy/](http://www.cdc.gov/h1n1flu/pregnancy/)

[www.H1N1fluinfo@kdheks.gov](mailto:www.H1N1fluinfo@kdheks.gov)

အခဲ့ဖိန်းလိုင်း။ ၁- ၈၇- ၄၂၇- ၇၃၀၇

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

[www.hhs.gov](http://www.hhs.gov)

[www.pandemicflu.gov/faq/  
swineflu/](http://www.pandemicflu.gov/faq/swineflu/)

[www.cdc.gov/h1n1flu/  
vaccination/statelocal/  
planning.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/statelocal/planning.htm)

[www.upmc.com/HealthAtoZ/  
patienteducation/Documents/  
Swineflupregnancy.pdf](http://www.upmc.com/HealthAtoZ/patienteducation/Documents/Swineflupregnancy.pdf)

မီသားစုကျိုးမာရေးဗျာရီ



တာဝန်သိတ် ရွေးချယ်ချက်များပြုလပ်စီးပွဲ ကန်းဆပ်ပြည်နယ်သား  
အားလုံး၏ ကျိုးမာရေးဗျာရီသားလတ်ဝန်ကျင်တိ တာဘွယ်ရှိ

**KDHE**

ပြည်နယ် သားလတ်ဝန်ကျင်ကာဘွယ်ရေးနှင့် ပြည်သူကျိုးမာရေး အဖွဲ့  
အစည်းတာရိုက်အဖွဲ့<sup>၁</sup> KDHE က ကန်းဆပ်ပြည်နယ်သားအားလုံးအတွက်  
ကျိုးမာရေးနှင့်သားလတ်ဝန်ကျင်တိ တာဘွယ်ရှိ တာဝန်သိတ်  
ရွေးချယ်ချက်လတ္တိရှိ လုပ်စီးပွဲ ပြည်တင်ပေါ်တယ်။

ပညာပေါ်ခြင်း၊ တိုက်ရှိပိုက်ဝန်ဆောင်မှုတွေပေါ်ခြင်း၊ တိန်းကဏ္ဍးတွေနဲ့ ပေါ်ပေါ်  
နေတဲ့လမ်းကြောင်းတွေတိ စစ်ဆေးပြီး မူဝါဒချမှတ်မှ တွေ့ဖြေပို့တို့လုပ်ပြီး  
KDHE က ကျိုးမာရေးနှင့် ဘဝအရည်အသွေးပို့တို့ ပိုတောင်းပေါ်မယ်။  
ကန်းဆပ်သားတွေအတွက် ဖျားနာမျှ ထိနိုင်အက်ရာရှုမှတွေကာဘွယ် ပေါ်ပြီး  
အွန်ရာယ်ကပ်ပြီး တာရှည်ခံမယ့်ပတ်ဝန်ကျင် နေတိုးပေးပါတယ်။

ကန်းဆပ် ကျိုးမာရေးနှင့်  
သားလတ်ဝန်ကျင်ဌာန

**H1N1** နှင့် ကိုယ်ဝန်  
ဆောင်မှု။ ။  
မေးလွှာရှိသည့်  
မေးခွန်းများ



# H1N1 နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု အကြောင်း မေးလဲရှိသည့် မေးခွန်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စီခင်တယောက်မှာ **H1N1** ပိုင်းရပ်စုံကူးစကိုပို့  
အလားအလာ ပို့သလား

အရင်ကပ်ရောဂါတွေနဲ့ ရာသီအလိုက်ပေါ်ပေါက်ဘူး တိုင်တွေးတို့ကို  
လေးလာချက်ထော်အရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေက တဗြားလုပေါ်  
ထတ်စာတင် ရောဂါးရန်ပြီး ပို့ချုပ်တော်

တွေ့ရှုတယ်။



များမနာဖောင် ကျိုး  
ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

အောက်ပါအကြော်ပြုချက်တွေတို့  
လိုက်နာနိုင်ပါတယ်။

- တိုင်တွေးဖြစ်နေတဲ့အသိင့်အထိုင်းတွေမှာ လူများတဲ့ နေရာတွေကို ရှေ့စွဲရာပါ။
- မကြားခေါ်လက်တွေတို့ ဆပ်ပြား၊ ရော့နှဲးဆေးပါ။ ဒါမှုမဟုတ် ရေ့မရနိုင်ရင် အရောက်ပြုနဲ့လုပ်ထားတဲ့ လက်ဆေးရည်နဲ့ ဆေးပါ။
- ဖျားနာသူတွေနဲ့အနီးကပ်ထိတွေ့မှ အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။
- H1N1 ကာကွယ်ဆေး ရရှိအခါ ထိုးပါ။

**H1N1** ရောက်ရကြောင်း ပြုတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

ရောက်ရကြောင်းပြုတဲ့အချက်တွေမှာ အောက်ပါတို့ပါပါတယ်။  
အများ ချောင်းဆုံးတာ၊ လည်ချောင်းနာတာ၊ ကိုယ်လက်ကိုကဲတာ၊  
ချမ်းတာ၊ မောပန်းတာနဲ့ တရာ့တော် ဝါးလျော့ပြီး အန်တာ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတယောက်က တိုင်တွေးဖြစ်သလို အချက်တွေ  
နှုန်းရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

နေမကောင်းဖြစ်ရင် ဆရာဝန်ခံချက်ချင်းသွားရပါမယ်။ စမ်းသပ်စိုးလိုလား  
ဆေးကုန်စိုးလားဆိုတာတို့ ဆရာဝန်က ချက်ချင်းဆုံးဖြတ်ပါမယ်။ တစ်သွှေးနဲ့  
ဖုံးအုပ်ပြီးမှ နာချေားချောင်းပါ ဒါမှုမဟုတ် တစ်သွှေးမှရှုရင် အကြံလက်  
သုံးပါ။

## H1N1 ကို ဘယ်လိုက်သလဲ။

oseltamivir နဲ့ zanamivir တို့လို ပိုင်းရပ်စိုးသတ်တဲ့ဆေးနဲ့ကုပ်ပါတယ်။  
သင့်မှာ အဖျားရှုရင် အဖျားကျေအောင် acetaminophen  
သောက်ရပ်ပါမယ်။ အဖျားကြီးရှုံးရင် သန္ဓာသား အိုးချော်ယွင်းပြီး  
မွေးတတ်ပါတယ်။ တဗြားတိုင်တွေးလိုပဲ ရေများများသောက်ပြီး  
အနားများများယဉ်ပါ။

မိခင်တယောက်တို့ **H1N1** ကူးရင် သန္ဓာသားကို ထိနိုင်နိုင်သလား။

ဒီစိုးရပ်စိုးကြောင့် သန္ဓာသားမထိနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီစိုးရပ်စိုးက  
မိခင်တို့ အကြော်ဖျော်များနာစေခိုင်တာကြောင့် ကလေးအတွက်  
ပြုသနာတွေးဖြစ်ခွေ့ခိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့ ပိုင်းရပ်စိုးသတ်တဲ့ဆေးသောက်လို ရသလား

ဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့ ပိုင်းရပ်စိုးသတ်တဲ့ဆေး သောက်လို  
ရပါတယ်။ ဒီဆေးတွေးသောက်ပုံးလဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေမှာ  
ဆေးဒေါ်တွေးဖြစ်ကြောင်း တစ်ပြုတားတာမရှိပါဘူး။

## မိခင်နှုံးတို့ကိုခြင်း

အမျိုးသမီးတယောက်က **H1N1**ကူးရင် နှုန်းတို့ကိုလိုရသလား။  
ကလေးကို ပိုစိန့်ဆောက်သာတို့တော်ပါ။ ပိုင်းရပ်စိုးဘူး၊  
တို့တို့ ရောက်ရကြော်တွေးတွေးတို့တို့တော်တို့ မာတ်တွေ့တို့ မိခင်နှုံးက မိခင်ကနေ  
ခလေးကိုတာဆင့်ပေးပါတယ်။

ကလေးမျက်နှာပေါ်မဲ့ နာချေားရောင်းဆုံးတာတွေ မလုပ်ပို့  
သတိထားပါ။ သင့်လက်တွေ့တို့ မကြားခေါ်ဆေးပါ။

ကလေးအတွက် နောက်ထပ်အကာအကွယ်ရအောင်

သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို  
မျက်နှာဖုံးတိုင်းနိုင်  
ပါတယ်။



သင်က နှုံးမတို့ကိုနိုင်တဲ့  
အတိဖျားရင် နှုံးမှုပါ။  
ထားပြီး တဗြားဘယောက်  
တို့ သင့်ကလေးကို နှုံးတို့ကိုနိုင်ပို့ ဖုံးလားပါ။

ပိုင်းရပ်စိုးသတ်တဲ့ဆေးသောက်နောက်တို့ မိခင်နှုံးတို့ကိုလို ရသလား။  
ဟုတ်ဘူး၊ မိခင်တယောက်က တိုင်တွေးအတွက်ဆေးကော်တို့  
နှုန်းတို့ကိုနိုင်ပါတယ်။

## H1N1 အတွက် ကာကွယ်ဆေး ရှိသလား

ဂေဂျာ ခုနှစ် အောက်တို့ဘာလလယ်လောက်မှာ ဒီကာကွယ်ဆေး ရရှိ  
စိုးထုံးတားပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေကို ဒီကာကွယ်  
ဆေးတို့မို့ တို့ကိုတွေ့နဲ့ပါတယ်။